



ఆహారం - ఆరోగ్యం



పాష్టికాహారమే
పరమోషధం!



డా॥ వి. బ్రహ్మరెడ్డి



యన్. రమాదేవి



ఆహారం - ఆరోగ్యం (AHARAM - AROGYAM)

ఓ

డా॥ వి. బ్రహ్మరెడ్డి, డా॥ నన్నపనేని రమాదేవి

జనవిజ్ఞాన వేదిక సాజస్యంతో....



విక్రల పబ్లిషర్స్

30-17-3A, వారణాశివారి వీధి, సీతారామపురం,
విజయవాడ -2. ఫోన్ : 0866 - 2444156



ఆహారం - ఆరోగ్యం

(Aharam - Arogyam)

© రచయిత

ప్రచురణ కర్త :

జంపా క్రిష్ణకృష్ణారెడ్డి, కన్వీనర్,

జె.వి.వి. పబ్లికేషన్స్ సబ్ కమిటీ

20-3/1-91, సాయితేజ టవర్స్,
అయోధ్యనగర్, విజయవాడ-3.

సెల్ : 9247118286,

9701044440, 8341911718

e-mail.jampakrishnakishore@gmail.com.

ఐదవ ముద్రణ - 2014

వెల. రూ. 60/-

ప్రతులకొరకు :

మైత్రి బుక్ హౌస్

జబీల్ వీధి, ఏలూరు రోడ్డు,

విజయవాడ - 2.

సెల్ : 98486 31604

సోల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్

శ్రీ వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

30-17-3A, వారణాశివారి వీధి,

సీతారాంపురం, విజయవాడ - 520002.

☎ 0866 - 2444156

సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

26-27-77, బాటా షోరూమ్ ఎదురు,

గాంధీనగర్, విజయవాడ - 520 003.

☎ (0866) 2570192, 2570309

సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో

ప్లాట్ నెం. 3, 103, 2-4-1085,

సాయిలక్ష్మీ నికేతన్,

రామకృష్ణ హాస్పిటల్ ఎదురువీధి,

కాచిగూడ కుమార్ థియేటర్ దగ్గర,

నింబోలిఅడ్డ, హైదరాబాద్ - 500027.

☎ (040) 65528228, 24653879

(ఫాక్స్) 24745257, సెల్ : 9346771314

డా॥ బ్రహ్మరెడ్డి ప్రజావైద్యశాల

దుపాడు, లక్ష్మీపురం పోస్ట్, 518218

కర్నూలు జిల్లా. ☎ : 085182 37767

e-mail.dr_vbr@yahoo.co.in., e-mail.vbr1951@gamil.com

మనవి : మాచే ప్రచురించబడిన అన్ని రకముల పుస్తకములు అన్ని ప్రముఖ బుక్ షాపులలోను, విశాలాంధ్ర మరియు ప్రజాశక్తి బుక్ హౌస్ అన్ని ట్రాంచీలలోను లభించును. లభించని యెడల మమ్ములను నేరుగా సంప్రదించగలరు. పుస్తకాలలో ఏమైనా లోపాలు, తప్పులు ఉన్నా తెలియచేసిన తదుపరిముద్రణలో సరిచేయగలం. ఏవిషయమైన ramakumarimmadisetty@yahoo.com మెయిల్ కు తెలియ జేయవచ్చును. మీకు కావలసిన పుస్తకాలకు : SBI online A/c. No. 31712393082 సాయి వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో, విజయవాడ పేరున జమచేసి, మీకు దగ్గర గల ట్రాన్స్ పోర్టు వివరాలు తెలుపవలెను.

Published by : విక్టరీ పబ్లిషర్స్, విజయవాడ

We have made many efforts to present this book without errors. But some errors might have crept in. We do not take any legal responsibility for such errors and omissions. If you bring them to our notice we shall correct them in our next edition. All disputes are subject to Vijayawada Jurisdiction only.



లిషయ సూచిక

1. మనం తినే ఆహారంలో ఏమున్నాయి?	7
2. పోషక విలువల్ని కాపాడుకోవటం	14
3. పోషకాహార లోపంతో వ్యాధులు	20
4. చక్కెర వ్యాధి	44
5. అనుబంధం - 1	49
6. పౌష్టికాహారం - అవరోధాలు	51
7. అనుబంధం - 2	53



1. మనం తినే ఆహారంలో ఏమున్నాయి?

చాలా మందికి భూమీద వున్న అనేక విషయాలపైన అపారమైన శ్రద్ధా సక్తులుంటాయి. మంచిదే! అలా శ్రద్ధాసక్తులతో అన్ని విషయాలు తెలుసుకోవటం అభినందించదగ్గ విషయమే.

ఫలానా పార్టీకి ఓట్లెన్ని వచ్చాయి? సీట్లెన్ని వచ్చాయి?

ఎస్టీ రామారావు ఎన్నో ఏట మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకొన్నాడు.

పాకిస్తాన్ మ్యాచ్ లో మనోళ్ళు ఎలా ఆడారు?

ఈ నెలలో ఇద్దరు పెళ్లాల సినిమాలెన్ని చూశారు?

ఫలానా హీరో సినిమా ఎన్ని రోజులాడింది?

పక్కింటి పిన్నిగారు ఏ చీర ఎంతకి కొన్నారు?

జుట్టుకే రంగు వేసుకోవాలి?

- ఇలాంటి విషయాలెన్నో వారికి బాగా తెలిసివుంటాయి. అడగటమే ఆలస్యం పూసగుచ్చినట్లు చెప్పగలరు. ఆవాలనుంచి అణుబాంబులదాకా ఏ విషయాన్నయినా అనర్గళంగా చెప్పగలిగినవారు కూడా కొన్ని ప్రశ్నలకి నోటమాట రాక నిలబడిపోతారు?

మెదడెంత బరువుంటుంది? కాలేయం ఏం పనులు చేస్తుంది? పెద్ద పేగుల పొడవెంత? చిన్న పేగుల పొడవెంత? నాడులంటే ఏంటి? నరాలూ, సిరలూ ఒకటేనా? మూత్రపిండం ఎంత బరువుంటుంది? గుండె ఏ వైపున వుంటుంది? పసరెక్కడ తయారవుతుంది? రక్తం ఏం పనులు చేస్తుంది? అని వరసబెట్టి ప్రశ్నలేస్తే మహామహావాళ్లు కూడా వెర్రి ముఖాలేసుకొని నిలబడుతారు.

నువ్వు పుట్టినప్పట్నుంచి మట్టిలో కలిసేదాకా - నీవనుకొన్నవెన్నో నీవికాకుండా పోవచ్చు. నీవు సంపాదించినవేవి నీవెంట రాకపోవచ్చు. అందాకా (కాలిబూడిదయ్యేదాకా), నీవెంట వచ్చే శరీరం గురించి ఏమీ తెలియదునీకు. నీకెందుకు ప్రపంచంలోని విషయాలన్నీ అన్నాం అనుకోండి. ఏముంటుంది సమాధానం?!

ఎవరి హాయిర్ స్టైల్లో జుట్టు కత్తిరించుకోవాలో, ఈసారి సెలవులకి ఏ ఊరెళ్లిరావాలో, పండక్కి యేచీర తీసుకోవాలో, పుట్టిన రోజెలా జరుపుకోవాలో - ఇలాంటివన్నీ ఆలోచించి చేసే జనం ఈ పూట తినే ఆహారంలో ఏమున్నాయి? (అంటే బెకనా, మటనా అని కాదు) పోషక విలువలున్నాయా? సమీకృతాహారమేనా? ఫలానా పదార్థం ఎందుకు తినాలి? ఇది తింటే లాభమేంటి? అనేది రోజుకు మూడుసార్లు, 360 రోజులు మింగినా - ఒక్కసారికూడా ఆలోచించం!

మనం తినే ఆహారంలో వున్న పోషక విలువలు

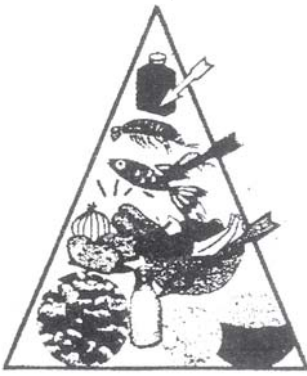
ఇంటి గట్టితనం, ఆ ఇల్లు కట్టటానికి ఉపయోగించిన ముడిసామగ్రిని బట్టి వాటి సామర్థ్యాన్నిబట్టి వుంటుంది. ఇంటికోసం వాసాలు, దూలాలు, తాటాకులు లాంటివి వాడితే ఆ ఇల్లు వాటి సామర్థ్యాన్నిబట్టి కొన్ని సంవత్సరాలుంటుంది. ఎక్కువ కాలం ఆ ఇల్లు సురక్షితంగా ఏ రిపేర్లు రాకుండా వుండాలంటే వాడే సామగ్రి కూడా అంత పకడ్బందీగా వుండాలి.

పకడ్బందీగా అంటే ఖరీదుగా అని అర్థం చేసుకోకూడదు. ఇంటి నిర్మాణంలో ఖరీదైన ఇసుక, సిమెంటు వుంటాయి. ఖరీదు తక్కువ ఉండే ఇసుక, రాళ్ళూ, ఇటుకలూ, నీళ్ళూ వుంటాయి. ఇందులో ఏది గొప్ప అంటే దేని గొప్పదనం దానిదే!

ఇసుక చాలా బలమైనదే! అందులో సందేహం ఏమీలేదు. కానీ అదెంత బలమైనదైనా అచ్చం దానితోనే ఒక ఇంటిని కట్టలేము. దానికి మిగతావన్నీ (ఇటుకలు, ఇసుక, సిమెంటు, నీళ్ళు తోడయినప్పుడే ఇల్లనేది తయారవుతుంది. అలాగే సిమెంటు కూడా నీళ్లు కలవందే దానికి బలంరాదు.)

దేహ నిర్మాణానికి కూడా ఇలానే ఉపయోగపడే పోషకపదార్థాలు కొన్ని వున్నాయి. అవి -

1. పిండిపదార్థాలు
2. మాంసకృత్తులు
3. క్రొవ్వు పదార్థాలు
4. విటమిన్లు
5. ఖనిజ లవణాలు
6. నీరు



End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Aharam+Arogyam>

*** * ***